„Wenn du denkst, es geht nicht mehr...“

...kommt von irgendwo ein Lichtlein her.

Eine EFT-Anleitung von Heike Richter.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

🌟 „Wenn du denkst, es geht nicht mehr...“

...kommt von irgendwo ein Lichtlein her.

- Deine persönliche EFT-Klopfanleitung -

Hinweis
Diese Klopfanleitung ist eine traumasensible Selbsthilfe-Übung. Du klopfst auf eigene Verantwortung. EFT ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung und ist kein Ersatz für Diagnose oder Therapie. Bitte Medikamente/Behandlungen nicht verändern oder absetzen. Bei diagnostizierten Traumata, starker Belastung oder ernsthaften körperlichen oder seelischen Problemen nutze EFT in professioneller Begleitung und hole dir Unterstützung.

Was ist EFT?
Emotional Freedom Techniques (EFT), auch „Klopfakupressur“ genannt, ist eine einfache Methode, bei der bestimmte Akupunkturpunkte sanft beklopft werden. Dabei werden belastende Gedanken oder Gefühle bewusst ausgesprochen. So können Stress und innere Anspannung gelöst und mehr Ruhe und Gelassenheit erlebt werden.

Die Klopfpunkte:

1. Handkante
2. Augenbraue
3. Seite am Auge
4. Unter dem Auge
5. Unter der Nase
6. Kinnpunkt
7. Schlüsselbeinpunkt
8. Unter dem Arm
9. Kopfpunkt

👉 **Klopfpunkte-Video ansehen**
Damit Du die Punkte leichter finden, kannst Du Dir auch das Video ansehen.
Scannen Sie einfach den QR-Code oder klicken Sie auf den Link:

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

Anleitung:

Geh in jeder Runde alle Punkte in der angegebenen Reihenfolge durch.
Sprich an jedem Punkt den dazugehörigen Satz.
Atme ruhig weiter. Wiederhole die Runden zwei- bis dreimal.

🌫️ Klopfrunde A – Ankommen in dem, was ist

- **Handkante:** „Auch wenn ich denke, es geht nicht mehr, darf dieses Gefühl einfach da sein.“
- **Augenbraue:** „Etwas in mir fühlt sich leer, müde, vielleicht hoffnungslos.“
- **Seite am Auge:** „Ich bemerke, dass gerade vieles zu viel ist.“
- **Unter dem Auge:** „Ich muss nichts erzwingen, nichts sofort ändern.“
- **Unter der Nase:** „Ich atme – und bleibe für diesen Moment einfach hier.“
- **Kinnpunkt:** „Es darf schwer sein. Ich darf langsam sein.“
- **Schlüsselbein:** „Ich schenke mir Mitgefühl, statt mich zu drängen.“
- **Unter dem Arm:** „Ich bin hier, und das genügt gerade.“
- **Kopfpunkt:** „Ich halte mich – freundlich und ruhig.“

🌙 Klopfrunde B – Kleine Öffnung, leises Vertrauen

- **Handkante:** „Auch wenn ich das Licht noch nicht sehe, darf ich offen sein für die Möglichkeit, dass es irgendwo leuchtet.“
- **Augenbraue:** „Vielleicht ganz klein, vielleicht ganz weit weg.“
- **Seite am Auge:** „Ich muss es nicht suchen – ich darf es erahnen.“
- **Unter dem Auge:** „Etwas in mir weiß: Dunkel ist nicht für immer.“
- **Unter der Nase:** „Ich darf die Idee von Hoffnung wieder berühren.“
- **Kinnpunkt:** „Ich öffne mich für das, was mich sanft hält.“
- **Schlüsselbein:** „Vielleicht zeigt sich Licht als Wärme, als Atem, als stiller Gedanke.“
- **Unter dem Arm:** „Ich lasse zu, dass ein Funken in mir entsteht.“
- **Kopfpunkt:** „Ich darf mich vom Licht finden lassen – in meinem Tempo.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

🌤️ Klopfrunde C – Stabilität & behutsames Weitergehen

- **Handkante:** „Auch wenn nicht alles gelöst ist, spüre ich wieder etwas mehr Boden unter mir.“
- **Augenbraue:** „Ich darf Schritt für Schritt weitergehen.“
- **Seite am Auge:** „Ich nehme das kleine Licht mit – als Begleiter.“
- **Unter dem Auge:** „Es erinnert mich daran, dass Leben in mir ist.“
- **Unter der Nase:** „Ich bin Teil von etwas Größerem, das mich trägt.“
- **Kinnpunkt:** „Ich darf mich sicher und verbunden fühlen.“
- **Schlüsselbein:** „Ich nähre Zuversicht mit jedem Atemzug.“
- **Unter dem Arm:** „Ich darf vertrauen, dass das Licht bleibt – auch wenn es manchmal leiser wird.“
- **Kopfpunkt:** „Ich gehe weiter – mit Sanftheit, Hoffnung und Licht im Herzen.“

💜 Wiederhole die Sequenz bei Bedarf.

Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen,

wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

✨ Danke, dass du mit EFT geklopft hast!

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du weitere Inspiration und Unterstützung:

📖 **Mein Buch:**
Krank und glücklich – Darf man das?: Handbuch für EFT-Klopfakupressur & meine ganz persönliche EFT-Erfolgsgeschichte
Ein persönlicher Wegweiser durch die Welt des EFT.

🎥 **Mein YouTube-Kanal:**
👉 *EFT mit Heike* – mit praktischen Videos, Anleitungen und Impulsen rund um das Klopfen.

🌐 **Meine Homepage:**
https://eft-mit-heike.jimdosite.com

🎥 Meine persönliche EFT-Erfolgsgeschichte

EFT hat mir in einer der schwersten Zeiten meines Lebens geholfen, wieder Lebensfreude und Kraft zu finden.

👉 Mein **Vorher-Nachher-Video** auf YouTube: „EFT mit Heike“.

Dort siehst du, wie sehr EFT mein Leben verändert hat – vom Gefühl absoluter Erschöpfung hin zu neuer Energie, Strahlen und Freude.

Weitere Interviews mit mir findest du außerdem auf den Kanälen von **Sabine Rösner** und **Sabine König**, zwei erfahrenen EFT-Coaches, sowie im Lokalfernsehen:

👉 **TV-Interview** - Glück Auf TV – Kanal 9 Erzgebirge.

„Wenn Emotionen im Gleichgewicht sind, fühlt man sich leichter und freier.

Das ist für viele Menschen pures Glück!“ 💜

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

Impressum (Angaben gem. § 5 TMG)

Heike Richter

c/o COCENTER

Koppoldstraße 1

D-86551 Aichach

Kontaktaufnahme:

E-Mail: eftmitheike@aol.com

Weitere Angaben siehe: https://eft-mit-heike.jimdosite.com/impressum/

© Foto Heike Richter: Heike Richter / © Foto Kleines Mädchen: girl-1894125_1920 – Pixabay

Illustrationen: Heike Richter & ChatGPT / Text: Heike Richter mit KI-Unterstützung (ChatGPT)

****

Lizenz

Heike Richter — „EFT mit Heike“ (2025):

„Wenn du denkst, es geht nicht mehr... - EFT-Klopfanleitung“.

CC BY-NC-ND 4.0.

Quelle / Downloads (alle Anleitungen):

https://archive.org/details/@eftmitheike

Kontakt für Genehmigungen: eftmitheike@aol.com

****

Sicherheit & Haftung

Diese EFT-Klopfanleitung ist eine traumasensible Selbsthilfe-Übung

und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose/Behandlung.

Keine Heilversprechen.

Medikamente/ärztliche Behandlungen nicht ändern oder absetzen.

Bei diagnostiziertem Trauma, Flashbacks, Dissoziation oder starker Überforderung:

bitte in professioneller Begleitung klopfen (Psychotherapie / Heilpraktiker:in für Psychotherapie).

Eigenverantwortung:

Wenn du mitklopfst, handelst du auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Beende die Übung, wenn es dir nicht guttut, und suche Unterstützung.

In akuten Krisen wende dich an Notruf 112

oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst 116117 (Deutschland).